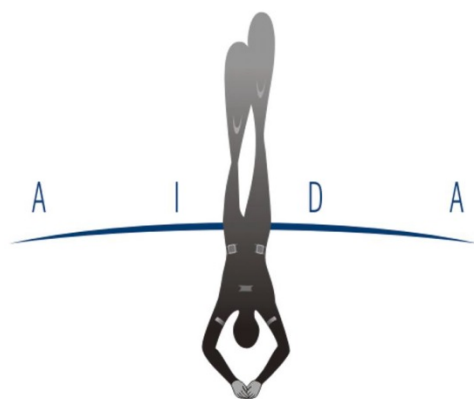


2015

CPPLO

Marc Henauer

AIDA Freediving Instructor



[section apnée]

Code de conduite

Code de conduite

En signant le présent code de conduite, je m'engage à respecter les règles élémentaires de pratique et de sécurité relatives à la plongée en apnée.

Ne jamais faire d'apnée seul

Ne jamais hyper-ventiler

De préférence, s'entraîner avec un apnéiste de même niveau ou supérieur

Toujours garder un contact avec l'équipier et être à portée afin de pouvoir l'assister rapidement en cas de besoin

Toujours annoncer l'exercice avant le départ et le respecter. Pas de dépassement non prévu de la distance, du temps ou de la profondeur

Toujours terminer une apnée à proximité d'un point d'appui (bord de piscine, bouée, etc.)

Ne pas plonger en étant fatigué ou malade

Bien maîtriser une performance avant de tenter de l'améliorer

Laisser le temps à l'organisme de s'habituer à une profondeur avant d'aller plus profond (risque d'œdème pulmonaire)

Éviter la pratique de la carpe. En particulier, lors d'apnées statiques ou dynamiques (risques de lésions pulmonaires)

Être attentif aux signes indicateurs de syncope (lèvres violettes, blancheur sous les ongles, regard vide, visage pâle...)

Cesser immédiatement l'entraînement en cas de syncope ou de lmc (perte de contrôle moteur)

En apnée, rien n'est acquis, tout se travaille

Lu et approuvé

Lieu, date :

Nom & signature :



Le responsable :

